

ふれあい館各種教室開催!

①骨盤調整コンディショニング

骨盤の歪みを調整し、ふだん使われにくい筋肉の強化により、腰痛・肩こり・冷え性・内臓の機能改善等を目指したレッスンです。

②デトックス・ヨガ

「ねじりのポーズ」で体内に溜まっている毒素を排出していきます。便秘や美肌にも効果UP!

③ピラティス

ピラティスとは、ヨガとは異なり、正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整えます。筋肉強化、そしてバランス強化を目的とし、柔軟性の向上や筋持久力の向上が期待できます。

④やさしいヨガ

呼吸を意識しながら、姿勢・身体の歪みを修正し、瞑想により自分自身を見つめ直す、心と体の健康を目指したレッスンです。

■開催日時

①毎週火曜日

午前10時30分～11時40分

②毎週水曜日

午前10時30分～11時30分

③毎週金曜日

午後2時30分～3時30分

④毎週金曜日

午前10時30分～正午

■場所

ふれあい館内1階

研修室または2階大広間

■受講費 700円/1回

(ワンレッスン制)

1階受付券売機でチケット

をご購入ください。

すべての教室で使えるお得な共通回数券もあります。(有効期限は購入日から2か月間)

※レッスン後にプラス100円で日帰り湯もご利用できます。

■対象 高校生以上

■定員

①③15名、②④20名

■持ち物 補給水・タオル

※骨盤調整コンディショニングに参加される方は室内用運動シューズをお持ちください。

※ヨガを受講されるお客様でヨガマットをお持ちの方は、お持ちください。シューズは必要ありません。動きやすい服装でお越しください。

■申し込み・問い合わせ先

ふれあい館

☎(47)1126



結城紬の糸つむぎ講習会を開催しています

栃木県産業技術センター紬織物技術支援センターでは、結城紬の原料である「手つむぎ糸」を製作する後継者を養成するための講習会を実施しています。

初めてのの方も、先生がやさしく丁寧に教えてくれますのでお気軽にご参加ください。

道具や材料は全て会場に用意してありますので、直接会場へお越しください。

■開催日時

毎月第3木曜日

午前9時30分

～午後0時30分

■会場

石橋公民館

■料金 無料

■定員

20名程度(随時募集)

■問い合わせ先

栃木県産業技術センター 織物技術支援センター

☎(49)0009

家内労働委託状況届の提出は4月30日までです!

家内労働者へ内職等を委託している事業主は、家内労働法による「委託者」になりますので、「委託状況届」の提出が必要です。

これは毎年4月1日現在の家内労働者数等について、労働基準監督署を経由して栃木労働局に届け出るものです。

提出期限は4月30日です。

なお、「家内労働法にいう「家内労働者」とは、物品の提供を受け、他人を使わず自己ひとりで、または同居の家族だけで物品の製造・加工に従事し、賃金を得ている人をいいます。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ先

栃木労働局労働基準部賃金室

☎028(634)9109

緑の募金運動にご協力ををお願いします

緑の募金は、身近な緑化の推進に活用されるほか、貴重な水資源を確保するための森林整備や地球温暖化防止に必

要な環境保全にも活用されています。

家庭・街頭・イベント、職場、企業・団体からの募金を随時受付していますので、皆さまのご協力をお願いします。

■募金方法

振込手数料が無料の緑の募金専用振込用紙がありますので、公益社団法人とちぎ環境・みどり推進機構までご連絡ください。

■問い合わせ先

公益社団法人とちぎ環境・みどり推進機構

☎028(643)6801

平成30年 3月～

下野市全域に順次ケーブルテレビが開局します!

ケーブルテレビ株式会社所在地
 <栃木センター> 栃木県栃木市榑ノ口町4-3-5 ☎0120-25-1819
 <下野センター> 栃木県下野市祇園1丁目7-23堀ノ内ビル1階
 ※平成30年春開所予定